

USKONTO/ET

- Etiikka: ruoka-avustukset, kehitysapu, hyväntekeväisyys, ruokaturva, nälänhätä
- Tuotantoeläimet, eläimet eri uskonnoissa
- Ruoka ja juhlapyhät, ruoka ja muut perinteet
- Ruokaan liittyvät rituaalit eri uskonnoissa
- Uskontojen ruokavaliot
- Miten ruoka näkyy eri maissa, kulttuureissa ja uskonnoissa – yhdistääkö, erottaako?

Mene esimerkiksi WHO:n Food Safety -sivuille ja etsi sieltä tietoa ruokaturvaan liittyvistä aiheista. (L1, L4, L5, L7)

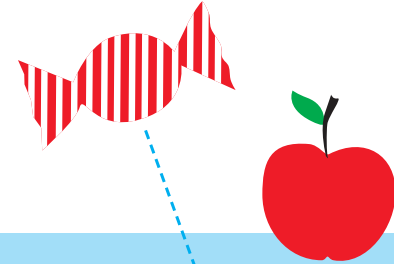


KIELET

- Ruokablogit
- Ruokaohjeet: kuullun ymmärtäminen ja lukeminen
- Kauppalistan tai menun laatiminen
- Ravintolassa asiointi

FYSIIKKA

- Energia
- Ruoanvalmistukseen ja ruoan tuotantoon kuuluva energia
- Teknologia, sovellukset
- Ammatit



Laske välipalan energia-pitoisuus ja selvitä, miten välipalasta saatu energia kulutetaan liikkumalla. Käytä esimerkkinä itsellesi tuttua lajia (esim. uinti, jalkapallo tai tanssi).

(L1, L3, L4)



LIIKUNTA

- Terveellisen ja monipuolisen ruokavaliion merkitys
- Liikunnan ja välipalojen merkitys arjessa jaksamisen kannalta
- Tasapaino energiansaannin ja -kulutuksen välillä
- Liikkujan ruokavaliio
- Havainnollistaminen: esimerkiksi puolen tunnin kävely kuluttaa noin omenan verran energiaa

BIOLOGIA

- Elintarvikehygieniä (mikrobiologia)
- Maatalous, tilavierailu
- Tuotantoeläimet
- Geenimuuntelu ruoantuotannossa
- Mainosanalyysit, luomu ja tavanomainen
- Luonnontuotteet, ruoaksi sopivat kasvit
- Ilmastonmuutos



Aistit ja tunnetilat: Pohdi musiikkia, josta pidät. Millaisia tunteita ja muistoja se sinussa herättää? Saako ruoka aikaan vastaavia tunteita?

(L1, L2, L3, L4)

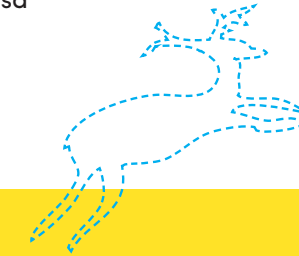


MUSIIKKI

- Ruokalauluperinne
- Maakuntien rikas laulu- ja ruokakulttuuri
- Musiikki tunnelmanluojana
- Eri maiden ja kulttuurien musiikki ja ruoka
- Vuoden juhlat: laulut ja ruoat

HISTORIA JA YHTEISKUNTAOPPI

- Nälänhädät, ruokaturva
- Ammatit
- Ruokapolitiikka Suomessa ja muualla
- Yhteiskunnan muutos ja ruoka
- Ruoan sosiaalinen näkökulma
- Itsenäisyyspäivän leivonnaisen ideointi
- Ruoka eri kulttuureissa
- Ruokaketjun muutos



Pohtikaa metsäretkellä, mitä metsästäjä- ja keräilijäkulttuurin aikaan sieltä saatiin ruoaksi. Ajoittakaa eri ilmastovyöhykkeiden satokausia ja miettikää, miten satoja on hyödynnetty eri puolilla maailmaa. Tähän sopii myös maatalouden muutos sekä maantiedon että historian näkökulmasta.

(L1, L2, L3, L4, L5, L6, L7)



MAANTIETO

- Satokaudet
- Mitä viljellään Euroopassa? Entä muualla maailmassa?
- Eri maiden, kulttuurien ja uskontojen ruoat
- Maidon matka, ruoan reitti

M I K Ä

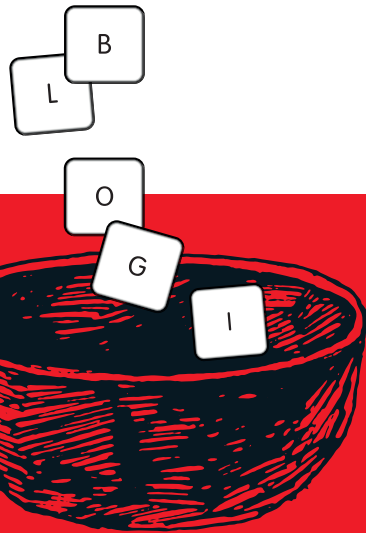
RUOKA
TAJU

Ideoita integrointiin:
ruokakasvatus
perusopetuksessa



ÄIDINKIELI JA KIRJALLISUUS

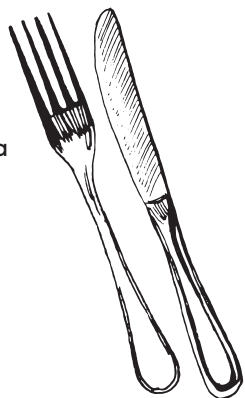
- Ruoka kirjallisuudessa
- Ruokaohjeiden tekstit
- Ruoka eri kulttuureissa
- Ruoka-aiheinen väittely, puheenvuoro tai mielipidekirjoitus
- Ruokamuistot



Pidä ruokablogia yksin tai yhdessä! Rajaa aihe kiinnostavaksi. Kirjoita ja kuvita. Vastaa kommentteihin. (L1, L2, L4, L5, L7)

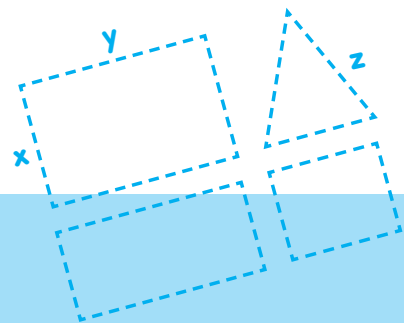
KUVATAIDE

- Ruoka maalauksissa, valokuvissa tai piirroksissa
- Ruokablogien kuvat
- Ruoka kuvataiteessa, pääosassa tai sivuosassa
- Pakkaussuunnittelu



MATEMATIIKKA

- Budjetin tekeminen – kuukauden ruokaostokset
- Ruoan kulkema matka
- Ajanhallinta
- Reseptimuunnokset
- Ruoan energiapitoisuus
- Laskun jakaminen ravintolassa



Suunnittele ja rakenna piparkakkutalo. Laske taikinan riittävyys ja talon koko ja piirrä kaavat matematiikantunnilla. Leivo ja kokoa talo kotitaloustunnilla.

(L1, L3, L6)

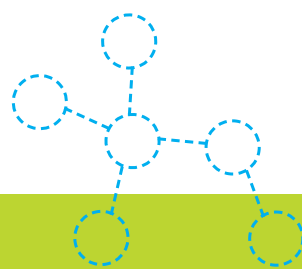


KOTITALOUS

- Elintarvikehygieniä
- Annoskoot
- Vieraskielinen ravintola
- Tuunaus, hävikin vähentäminen
- Luonnontuotteet, ruoaksi sopivat kasvit
- Juhla koululla, järjestäjinä valinnaisen kotitalouden opiskelijat
- Itsenäisyyspäivän ruokalajin tai leivonnaisen kehittäminen

KEMIA

- Ruoan yhdisteet
- Lisäaineet
- Lannoitteet
- Vitamiinit, ravintoaineet, lisäaineet
- Sitko, ruoanvalmistuksen reaktiot
- Ruoan ominaisuuksien luokittelu



Etsikää verkosta lisäaineita ja ravintoaineita ja perehtykää niiden kemialliseen rakenteeseen ja käyttäytymiseen elimistössä. Tutkikaa ruokasuolan liukenemista veteen ja pohtikaa, miten suola käyttäytyy solutasolla.

(L1, L3, L4, L5)



TERVEYSTIETO

- Monipuolisen ruokavalion ja normaalipainon merkitys
- Ruoan sosiaalinen merkitys, henkinen hyvinvointi
- Energiaravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet
- Ravitsemusta koskeva tieto, kriittinen lukutaito
- Terveellinen ja turvallinen ruoka
- Tavallisimmat erikoisruokavaliot
- Ravitsemus ja terveys
- Annoskoot

YMPÄRISTÖOPPI

- Ruoantuotannon ympäristövaikutukset
- Luonnontuotteet, ruoaksi sopivat kasvit
- Kasvien kasvattaminen, esim. herneet tai viljakasvit
- Ruoantuotanto lähiympäristössä
- Juomaveden alkuperä
- Maaperän ja ilmaston soveltuvuus ruoantuotantoon
- Ruoan ominaisuuksien luokittelu
- Ruoanlaiton ja -tuotannon teknologia
- Ilmastonmuutos
- Hävikki

Suunnitelkaa, valmistakaa ja arvioikaa kestävyysarvoja kunnioittaen arjen käyttövälineitä tai -tekstiilejä.

(L1, L2, L6, L7)



KÄSITYÖ

- Pöytäliinat, lautasliinat, esiliinat
- Kauhat, leikkuulaudat, veitset
- Kasvien osat ruokailuun liittyvien tuotteiden raaka-aineena
- Elintarvikepakkauksien uusiokäyttöä: käsitöitä kierrätysmateriaaleista
- Ruoka-aineet väriaineina
- Kauppakassit



Vinkkejä voi hyödyntää myös monialaisissa oppimiskokonaisuuksissa, koulun aamu- ja iltapäivätoiminnassa sekä kerhotoiminnassa.

